



摂食障害からの回復サポートを当事者の視点で考え実現する

# あかりプロジェクト が目指すこと

平成22年4月作成

# 摂食障害は、三重の苦しみでした

あかりプロジェクトにつながるわたしたち摂食障害の経験者は、摂食障害とは本来誰もが持っている“ゆるぎない存在価値”を自分自身で実感できないところからはじまったと感じています。そしてその苦しみをさらにとりまく二重の苦しみが、事態をますます悪化させていました。

## ① 自己否定

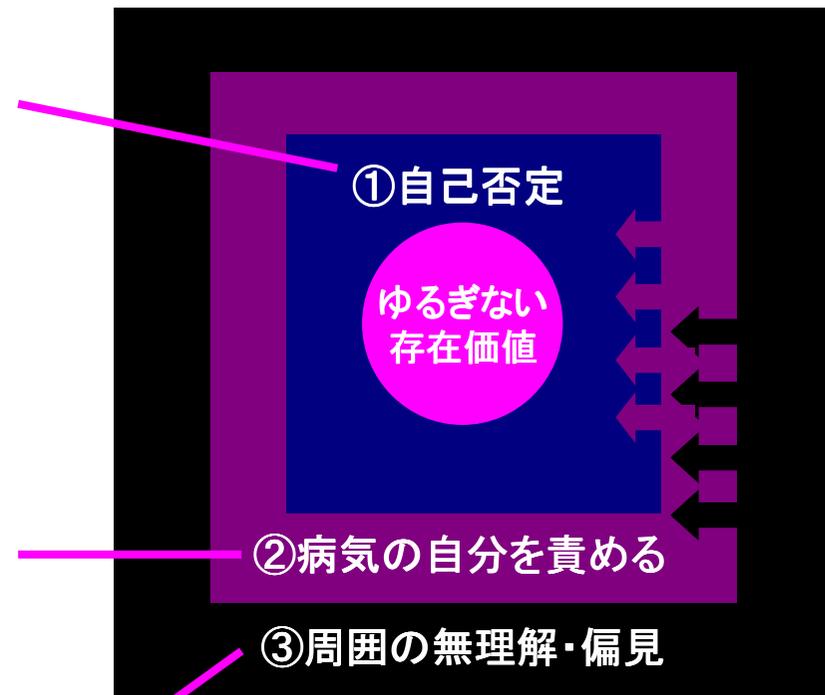
わたしたちは、幼い頃からの成長の過程において、様々な環境要因の影響で「私はダメだ、もっとがんばらないと！」と自分を叱咤激励しがんばり続けながら生き延びてきました。その結果、自分自身の“ゆるぎない存在価値”を実感できなくなっていきました。事を複雑にさせているのは、ものごころついたときからそのような感じを味わっているために、“自分を肯定する”という感じそのものがわからない、自分を否定しているという事実そのものに気付くのが難しいということです。摂食障害とは、“自分にダメ出しを続ける生き方は苦しい”という心の叫びだったのです。

## ② 病気の自分を責める

さらに事をややこしくしているのは、心の叫びから起こっている摂食障害の症状を“恥ずかしいこと”“甘えている”“意志が弱い”“努力が足りない”などと感じ、自分にさらにダメ出しを与えてしまう傾向にあることです。そのことが①の自己否定感に拍車をかけてしまい、ますます心が苦しくなり、ますます症状が悪化するという悪循環でした。

## ③ 周囲の無理解・偏見

そして残念なことに、周囲の無理解や偏見から生まれる言葉がけや態度が、②の“病気の自分を責める”部分にさらに拍車をかけてしまうことも少なくはありませんでした。



# あかりプロジェクトの2つの働きかけ

わたしたちは、

I. 摂食障害の根本にある「①自己否定」および「②病気の自分を責める」への働きかけ

II. 「③周囲の無理解・偏見」への働きかけ

という2つの柱でプロジェクトを進めていきます。



## 欲しかったのは、継続的なサポートでした

病院にも行きました。自助グループにも参加しました。けれどもそれらの支えは、その時間だけで終わってしまうことがほとんどでした。

診察を受けた後、自助グループでわかちあった後、とてつもない苦しみと一人きりで向き合う時間がどんなに長く絶望的に感じたことでしょう。そう、摂食障害と向き合う苦しみは、24時間、365日続きます。

心がクタクタに疲れて、もう折れてしまいそうなときに、話をとことん聞いて受けとめてくれる人が居たならどんなに助かっただろう…。一人きりの夜、狂いそうなほどに苦しいとき、駆け込める安心できる場所があったならどんなに助かっただろう…。**必要だったのは、継続的に受けとめてくれる人や場所、継続的に支えあえる仲間**でした。

それらになるべく近いサポートを実現するにはどうしたらいいのだろうか…。そんな視点から、経験者も含めた仲間同士が継続的につながり支えあいながら自己肯定感を深めていける方法を考え、実現していきます。

## わたしたちは、いまではもう、声をあげられる

食べ続けること、食べないこと、そんな部分だけをセンセーショナルに取り上げたテレビや雑誌の報道を目にするたびに、わたしたちは深い自己否定感をさらに強めざるを得ませんでした。

「食べるのを我慢したらいいじゃない」「みんな、生きていればつらいことのひとつもあるんだよ」「くよくよせずに、前向きにいこうよ」わたしたちのためを思ってかけてくださる言葉だとわかっているからこそ、傷ついてしまうのです。だって、それがままならないから苦しいんだ！自分でもわかっていることができないからこそ苦しいんだ！そんな気持ちをまた心の奥底に追いやって、その度にわたしたちはまた、自己否定感を深めて行きました。

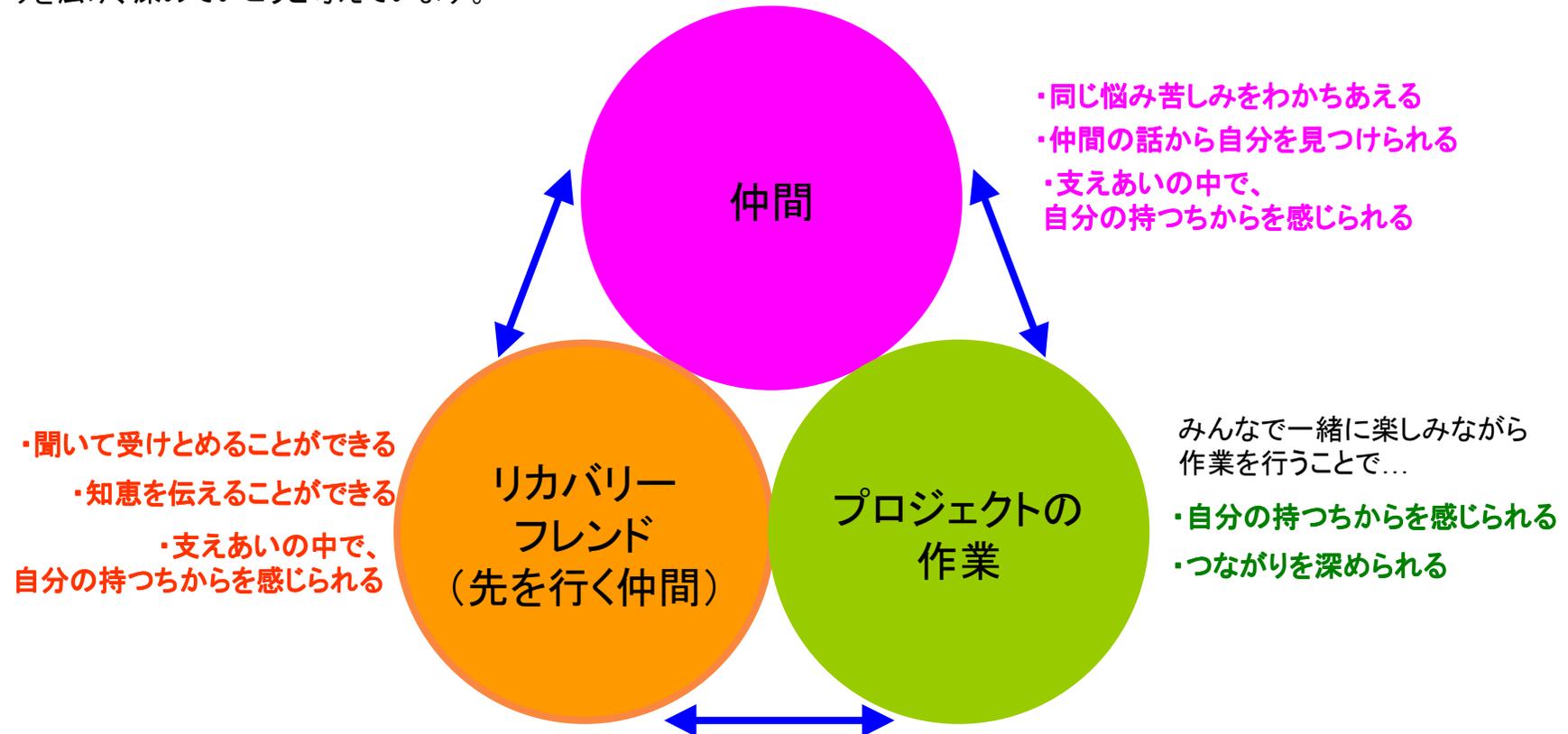
怖くて怖くて、周囲の反応に傷ついていることを伝えることさえできなかった…。

けれど、回復した経験者たちには、ゆるぎない自己肯定感を友達にして、今では声をあげるパワーがあります。声をあげていくこと…それも、わたしたち経験者の大きな使命だと考えています。

## I. 「①自己否定」および「②病気の自分を責める」への働きかけ

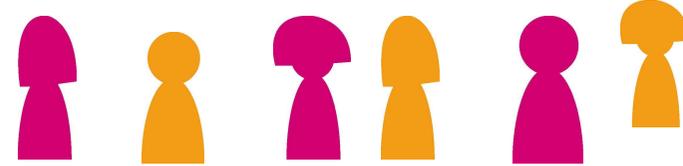
# 継続的な支えに必要な三つのつながり

ひとりでひとりを支えることは難しいけれど、三人でならひとりを支えられるかもしれない、十人でなら二十人を支えられるかもしれない。それも、一方通行の支えではなく、支えあいであったならどんなに本質的だろう…。みんなで力を出しあえば、継続的な支えあいは可能になる！支えあうあなたなかつながりの中で、自己肯定感は育みなおすことができる。そんな観点から、三つのつながりを広げ、深めていこうと考えています。



# I. 「①自己否定」および「②病気の自分を責める」への働きかけ 線のサポート～とともに支えあいながら自己肯定感を深めていきます

## 地域のリカバリーフレンド 地域の仲間



Web ウェブで、全国の仲間とつながろう！

Face to Face 近くの仲間と支えあおう！

自分の心と  
とことん向き合いたい

- 未来蝶マイページ



仲間とつながりたい

- 未来蝶マイページ  
コミュニティ



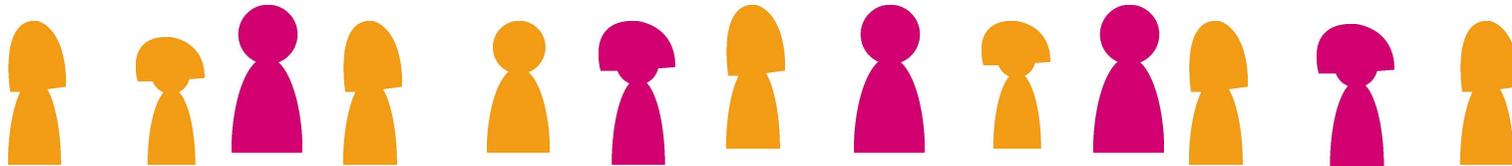
仲間に出会いたい

- あかりトーク
- あかりグループワーク
- あかり交流会

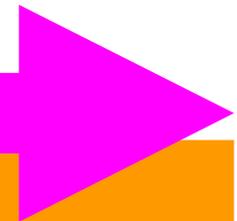


仲間の力になりたい

- リカバリーフレンド  
養成講座



地域のリカバリーフレンドが運営するあかりプロジェクト。あかりプロジェクトにつながることはすなわち、それを運営するリカバリーフレンドやそこにつながる仲間とつながること。様々な経験を一緒にしながらわかちあい、学びあい、認め受け入れあうことで、自己肯定感が深まっていきます。



## Ⅱ. 「③周囲の無理解・偏見」への働きかけ

# 面のサポート～より厚みの深い支えを

無理解や偏見どころか、それを超えて、様々なお立場の方々から支えをいただけたなら、どんなにか心強いことでしょう。ひとり、またひとりと支援者が増えていくこと自体が、ひいては周囲の無理解・偏見をやわらげていくことになる。声を上げ続けることはもちろん、あかりプロジェクトは、**関係者や一般の方々など多くの方々**と力を合わせて活動を深めていくことを目指して、よりオープンに積極的に、様々な方々とのつながりづくりを模索し続けていきます。

### 援助職の 理解者

医師、看護師、PSW、心理臨床家など、摂食障害に携わる様々な援助職の方々に専門的な支援をいただきながら活動を進めることを目標に、積極的にご協力のお声がけを進めます。また、摂食障害に対するより深いご理解をいただけるように、当事者の生の声をお伝えするための様々な機会を設けます。

### 一般人の 理解者

友達や同僚、上司といった周囲の方々が摂食障害への理解をくださっていただければ、どんなに支えになるでしょう。当事者の周りに一人でも多く理解者を増やしていくために、「摂食障害は決して特別なことではなく、誰にでも起こりえる身近な現象なのだ」とお伝えするための様々な機会を設けます。

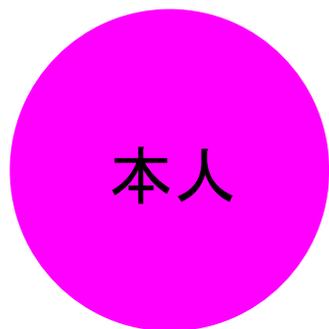
### NPO 支援団体や 行政など

プロジェクトそのものの運営において、また様々な活動において、NPO支援団体や行政のお力添えは大きな支えとなります。今後も積極的にお力添えのお願いをし、ご助言やご協力をあおぎながら活動を進めていきます。



# まずは石川県でモデルを！

地域のリカバリーフレンドが、それぞれの地域で地域に密着した活動を行えるように、まずは石川県で一つのモデルをつくります。課題は、関わってくださる方々をいかに増やしていくのか、すなわちいかに幅広い“面”のサポート体制をつくれるかということ。そして継続的、発展的運営のためにいかに活動の収支を成り立たせるのかという二点。数年を目処にこの課題を乗り越え、全国にひろげられるモデルを生み出します。



本人

あかりトーク  
グループワーク  
プロジェクトづくりの日  
未来蝶マイページ



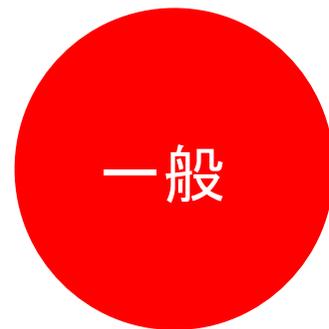
援助職者

摂食障害への  
理解を深める  
セミナー



回復者

リカバリーフレンド  
養成セミナー



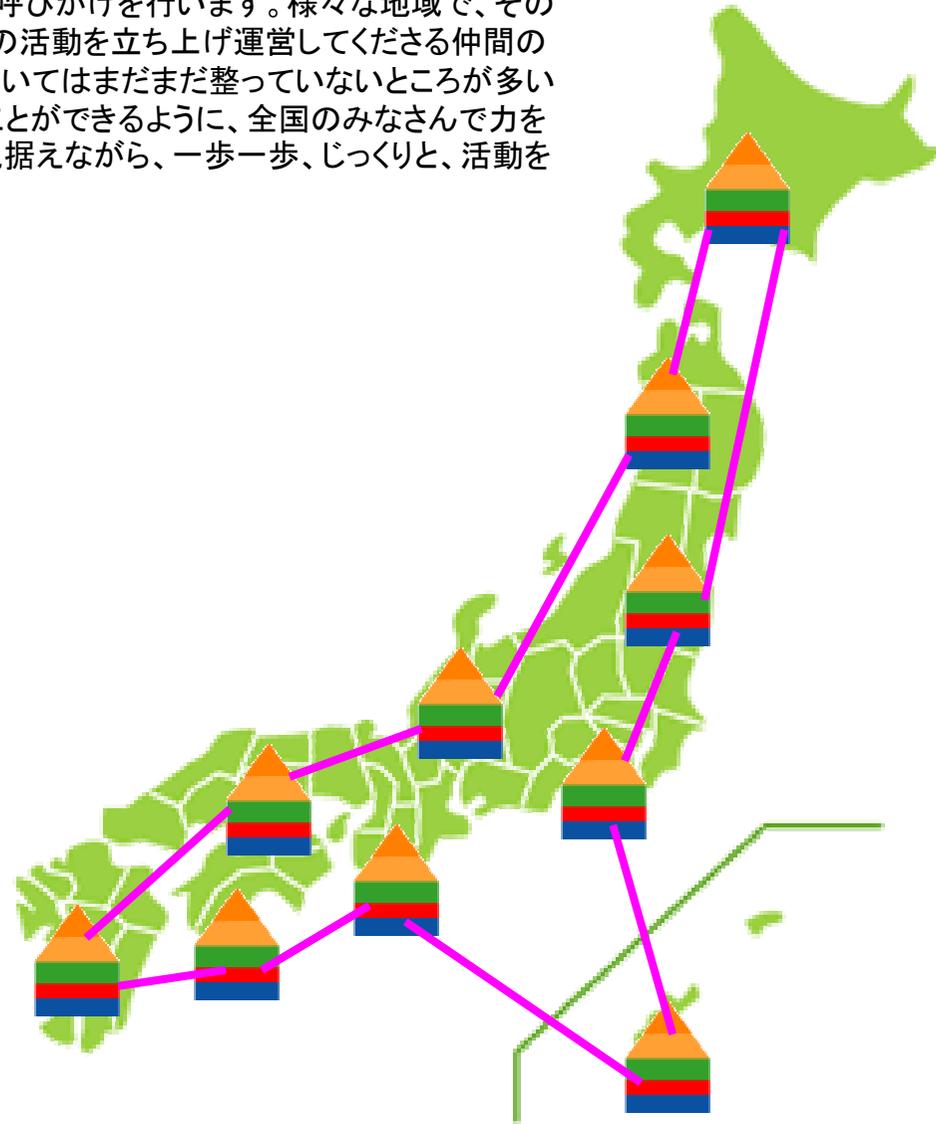
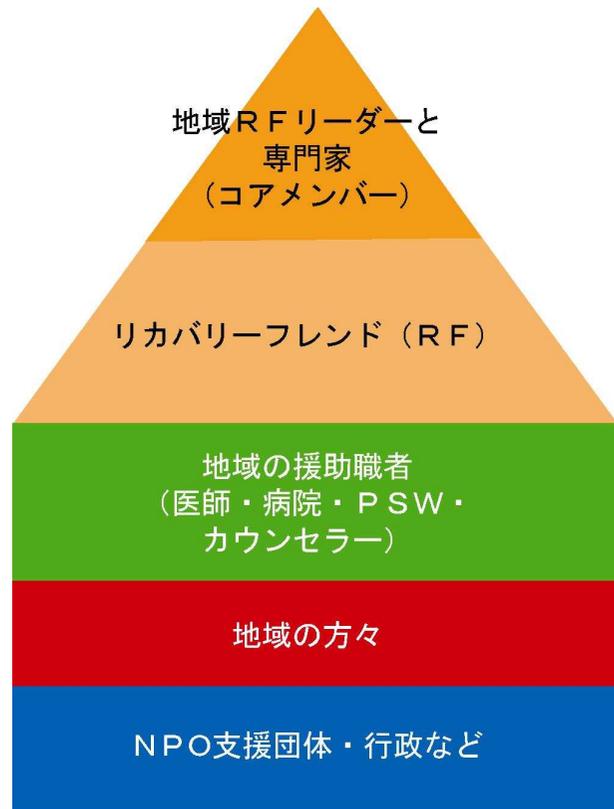
一般

メンタルヘルス  
講演会



# 全国にムーブメントを！

石川県でモデルをつくったなら、全国の賛同者の方々に呼びかけを行います。様々な地域で、その地域に見合った形にアレンジをしながら、自発的に独自の活動を立ち上げ運営して下さる仲間のみなさまです。摂食障害のサポート体制は特に地方においてはまだまだ整っていないところが多いと見受けられます。全国どこに住んでいても支えを得ることができるように、全国のみなさんで力を合わせてムーブメントを起こせたなら…。そんな将来を見据えながら、一步一步、じっくりと、活動を進めていきたいと思っています。



# 関係者のみなさまへのお願い

あかりプロジェクトでは現在以下の点でみなさまのお力添えを必要としています。また、プロジェクトの運営や活動内容に対するみなさまのご助言やお知恵をいただければ大変ありがたく存じます。ご支援ご協力をいただける方はあかりプロジェクト事務局までご連絡をお願いいたします。みなさまのあたたかいご支援を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

- 専門的視点からのお力添え（活動内容へのご助言やご協力）
- 病院や保健所、公共機関などへのパンフレットの設置
- 摂食障害の方へのプロジェクトの周知
- 援助職セミナーやメンタルヘルス講演会へのご参加
- 未来蝶.netへのご寄稿やインタビューをお受けくださること
- ご協賛・ご寄付



あかりプロジェクト事務局  
TEL・FAX： 076 (204) 6122  
Mail： [info@future-butterfly.net](mailto:info@future-butterfly.net)

ありがとうございました